

変形性膝関節症



変形性膝関節症と言うのを聞いたことはありますか？

膝関節が変形し、痛みや違和感を覚え長時間正座や階段の上り下りに支障をきたすというものです。この病気的主要因は加齢によるひざ軟骨のすり減り弾力性を失うこと、他にも膝の靭帯や半月板の損傷、骨折、関節炎の後遺症でも起きることがあります。

女性や高齢者、肥満さらにはO脚だとなりやすいとも言われています。O脚は膝の間が広がった脚の変形です。正座など和式の生活様式が影響するのか日本人に多くみられ体重が膝の内側にかかりやすく膝の変形を促します。

そして、肥満も高リスクです。歩行時の膝の負担は体重の2～3倍になるとも言われていますので体重が60kgの人は120～180kgの重さがかかっているのです。

肥満は生活習慣病の高リスク因子でもあるのでそれを解消することが健康にもとても重要なのです。

男性より女性の患者さんが多いのはホルモンの関係と筋肉量の違いとも言われています。60歳以上の女性で4割、男性で2割、80歳以上になると女性で約6割以上、男性で5割近くにまで発症率が高くなります。また、家族に発症した人がいるとさらに上がるとも言われています。ただ、高齢だけになる可能性があるわけではありません。30～40歳代から発症している人もいます。とくに、激しいスポーツをしていて、膝を損傷したりしゃがむ姿勢が多い仕事に就いている人などは気を付けましょう。

膝が痛い時は必ずしも変形性膝関節症とは限らず他の疾患の可能性もあるのでまずは整形外科に受診をしましょう。

予防としては脚を鍛える事です。

特に太ももの筋肉を鍛える事が一番重要です。足上げ運動や辛い人はプールで歩くこともオススメです。膝に負担をかけずに鍛えることが出来るのでプールに行ける環境にある方は是非お試しください。

